

## MBSR – achtsam leben, lieben und arbeiten

### Abendgruppe in Mindfulness Based Stress Reduction

Datum: **28.08.2019 - 16.10.2019**

Leitung: **Tatini Petra Schmidt**

Anzahlung 150,00 €

Preis: **380,00 €**

» [Link zur Kursbeschreibung und Online-Buchung](#)

### Seminarbeschreibung

Gelassen im Arbeitsalltag, kraftvoll durch Krisenzeiten und glücklich in Beziehungen: die Lebenskunst der Achtsamkeit macht es möglich. Achtsamkeit lässt uns Aussteigen aus dem Hamsterrad der Geschäftigkeit und des Autopiloten. Sie ist eine Einladung zu mehr Selbstbestimmung und einer bewussten Lebensgestaltung. Achtsamkeit ist offene und wertfreie Aufmerksamkeit in der Gegenwart: der Schlüssel zu einem Leben in Balance zwischen Tun und Sein, zwischen An- und Entspannung, zwischen Grenzen und Möglichkeiten. Achtsamkeit reduziert Stress und fördert die Gesundheit entscheidend.

Die Grundhaltung der Achtsamkeitspraxis ist akzeptierend und nährend – leben, lieben und arbeiten aus dem Herzen. Alle Teilnehmenden erhalten ein ausführliches Handbuch und CDs mit angeleiteten Meditationen.

### Voraussetzung

Vorgespräch mit der Seminarleiterin

### 8 Termine, mittwochs

**Achtsamkeitstag am 28. September 2019**